

東京2020

オリンピックまで あと

735日

東京2020

パラリンピックまで あと

767日

フィット

こうとう M I N I

2018年
8月号



公益財団法人
江東区健康スポーツ公社

〒135-0016 江東区東陽2丁目1番1号
TEL 3647-5402 FAX 3647-5048 <http://www.koto-hsc.or.jp/>



協力：深川スポーツセンター
転ばぬ先のトレーニング受講生の皆さま

暑い夏にこそ 体のケアを！

今年の梅雨はあっという間に明け、すでに酷暑が続いていますね。

暑くて体がだるい、気持ち悪い、クラクラする...そんなことないですか？

それ、夏バテかもしれません！



夏バテの原因

人は汗をかくことで体温を下げます。

汗の中にはミネラルが含まれており、汗で失ったミネラルを補わないと脱水症状になります。

ミネラルは体内で作られないので、外から摂取する必要があります。

近年、水ではなくミネラルが含まれた経口補水液を摂取するように呼びかけられているのはこのためです。

生活習慣改善で夏バテ予防

体が冷えると腸も冷えて血流が滞ってしまいます。つまり、冷たいものを摂り過ぎたり、冷房の効き過ぎた部屋にいると自律神経が乱れ、体調を崩しやすくなります。夏は特に胃腸の働きを高める食材を摂るよう意識しましょう。

また、自律神経を調整するには、適度な運動が効果的です。特にストレッチやゆるやかな有酸素運動が良いでしょう。

暑い夏、涼しいスポーツセンターで体を動かし、体のケアをしましょう！

次ページでは【夏バテ防止に効果的♡レシピ】

【どこでも簡単ストレッチ】をご紹介します★

夏バテ防止に効果的♡レシピ

豚肉巻き

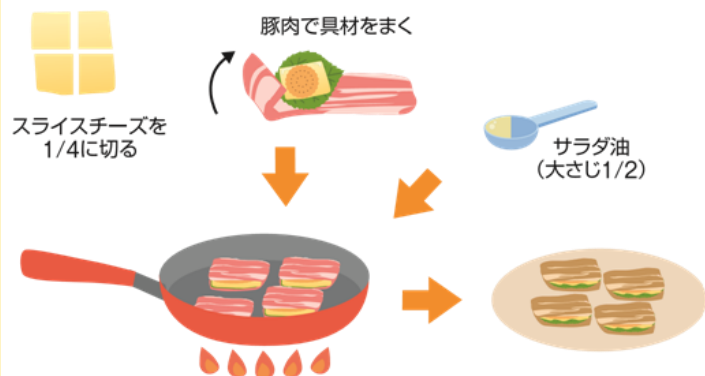
E : 404kcal 塩 : 0.9g

材料 (1人分)

豚薄切り肉(しゃぶしゃぶ用)……4枚(80g) スライスチーズ……1枚
クラッカー……4枚 サラダ油……大さじ1/2
大葉……4枚

作り方

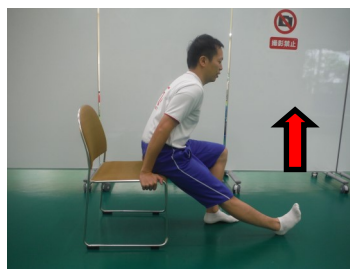
- ① 豚肉の薄切り肉に、大葉1枚と1/4に切ったチーズとクラッカー1枚をのせて巻く。
- ② フライパンに油を熱し、①を入れ、焼き目をつけながら両面をしっかりと焼く。
※お好みで、ポン酢または、ケチャップをかける。



備蓄食品にも向くクラッカーを使った、
柔らかくて食べやすいお肉料理です。
「備蓄食品を使った簡単レシピ集」に掲載。

協力：江東区保健所

どこでも簡単ストレッチ



←椅子に浅く座り、足を前に伸ばします。つま先を真上に向け少し前かがみになりましょう。ふくらはぎと太ももが伸ばされて気持ち良いですよ！

→足を広げ腰を落とします。膝に手をつき肩を正面に持ってくるように上半身をねじりましょう。



←横になった状態で膝を立て、大きく息を吐きます。限界までお腹をへこませて息を止めると、体の内側がじわじわと温かくなってきますよ。

協力：東京体育機器(株)

◆深川スポーツセンター紹介◆

深川スポーツセンターには、クライミングウォールをはじめ、大体育室、多目的ホール、多目的室、武道場、研修室、トレーニング室があります。



下町情緒あふれる街の中であり、交通の便も良いので、ぜひ皆さまお越しください！



スタッフ一同 笑顔でお待ちしております！

クライミングに挑戦してみました！



指先・つま先はもちろん、全身を使います。思うように次のホールドに手が伸ばせません…
皆さんもぜひチャレンジしてみてください♪



★8月の休館日★

8月13日(月)・8月27日(月)

毎月第2・4月曜日は休館日です。祝日と重なった場合は、翌火曜日が休館日となります。